

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MURID SD INPRES MACCINIAYO KABUPATEN GOWA

ARDIANSYAH

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Pembimbing I : Dr. Irfan, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Syahrul Saleh, M.Kes

ABSTRAK

Ardiansyah, 2018.Kontribusi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas NegeriMakassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkaiterhadapkemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (2) Apakah ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadapkemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (3) Apakah ada kontribusi keseimbanganterhadapkemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa; (4) Apakah ada kontribusi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*simple random sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pearson product moment (r), dan hasil analisis korelasi ganda (R) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,712 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,732 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa, dengan nilai r sebesar 0,725 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05); (4) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa. dengan nilai R_{hitung} sebesar 0,862 ($P_{\text{value}} < \alpha$ 0,05) dengan persentase sebesar 86,20%; dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 25,067.

Kata Kunci :

Kontribusi Otot Tungkai, Permainan Sepak Bola.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas untuk menjalani hidup sehat dan bugar. Dalam berolahraga tidak hanya sehat yang didapatkan, namun dengan aktivitas olahraga seseorang akan dapat memperoleh penghargaan atas prestasi cabang olahraga dicapai. Untuk itu seseorang akan memberikan porsi latihan yang lebih, guna dapat bersaing dengan yang lainnya. Berolahraga dapat menimbulkan jiwa sportivitas yang berarti bersedia menerima kekalahan, fair play, dan menumbuhkan jiwa semangat yang tidak pernah menyerah untuk

terus berlatih dalam meningkatkan kondisi fisik. Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada, salah satunya yang dapat menunjang prestasi adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan di tengah masyarakat bahwa lebih banyak menyukai permainan sepakbola dari pada permainan lainnya. Hal ini mungkin di karenakan jenis permainan ini dapat dimainkan didaerah lapang dan melibatkan banyak orang. Dari hal kegembiraan dimungkinkan olahraga ini juga sangat memberikan hiburan, tantangan dan pengembangan kreatifitas dalam permainannya.

Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah merakyat dan sangat populer di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Keberhasilan olahraga tersebut dapat di tingkatkan dan di arahkan untuk mencapai prestasi. Peningkatan prestasi olahraga adalah suatu hal yang tidak ada hentinya diperbincangkan dalam usaha menggali dan mengkaji peningkatan prestasi di bidang olahraga, semua kegiatan tersebut membuktikan bahwa usaha yang dilakukan atas dasar metode ilmiah yaitu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah yang sistematis dan terarah melalui penelitian.

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Sebab kegunaan menendang bola adalah untuk memberikan operan bola kepada teman, memberikan umpan untuk menembakan bola ke gawang lawan, membersihkan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri, untuk mematahkan serangan lawan, tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang dan tendangan hukuman.

Menitikberatkan pada sekolah-sekolah dengan masalah pembinaan khususnya pendidikan olahraga memang sangat tepat, Sekolah adalah tempat anak berkembang secara positif untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab dan mandiri. Sekolah merupakan tempat anak di bimbing dan di latih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil dan cekatan. Akan halnya jika cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah agar merupakan modal dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang sempurna diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Salah satu cabang olahraga yang di bina dan di kembangkan di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan adalah cabang olahraga sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola, khususnya di SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa masih kurang mampu bersaing dengan sekolah lain, hal ini terbukti setiap kejuaraan-kejuaraan yang di ikuti belum mampu meraih juara. Kenyataan tersebut diduga masih kurangnya pembinaan secara terpadu dalam pengembangan cabang olahraga tersebut, meskipun pada dasarnya memiliki potensi untuk dapat dibina dan di kembangkan.

Untuk mencapai tendangan yang maksimal selain kondisi fisik, teknik juga harus diperhatikan khususnya teknik menendang bola. menendang bola merupakan salah satu cara untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki. Jauhnya suatu tendangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding dan bola yang melayang di udara. Namun pada dasarnya kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola perlu dukungan dari komponen fisik bagi individu. Komponen fisik itu sendiri yaitu kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu komponen fisik dalam upaya mendukung tercapainya suatu prestasi pada umumnya, khususnya dalam permainan sepakbola. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap kegiatan atau aktivitas fisik. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh setiap pemain akan memberi dampak positif dalam pengembangan teknik kemampuan menendang dalam permainan sepakbola.

Koordinasi mata-kaki mempunyai peranan yang besar, bola yang di tendang oleh pemain kadangkala matanya hanya tertuju pada fokus bola sehingga disaat melakukan tendangan bola yang di tendang tidak terarah. Seorang pemain yang memiliki peranan yang besar, koordinasi mata kaki merupakan penunjang dalam meningkatkan kemampuan menendang bola dengan baik.

Komponen fisik lain yang dibutuhkan dalam kemampuan tendangan jarak jauh adalah keseimbangan. Adapun yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk menjaga posisi dan kestabilan badan terutama pada saat akan melakukan tendangan pada bola. Hal ini penting karena dengan keseimbangan yang baik memungkinkan tendangan yang dilakukan mengenai bola dengan tepat dan hal ini dapat menunjang keras dan akurasi tendangan ke sasaran.

Dari uraian di atas, perlu adanya pembuktian yang ilmiah agar dapat diterima melalui suatu penelitian dengan judul: “ Kontribusi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa ”.

A. TINJAUAN PUSTAKA

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan berusaha memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Menurut Agus Salim (2008:42) Permainan sepak bola merupakan permainan beregu sekaligus pertandingan atau kompetisi serta arena olahraga prestasi. Permainan sepak bola sebagai olahraga kompetisi dan prestasi dapat terpenuhi oleh anak-anak secara bertahap demi bertahap. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, (2013:9) mengemukakan bahwa Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang.

B. **HIPOTESIS**

Dari pokok permasalahan yang merupakan analisis yang diambil dari teori-teori yang berpengaruh variabel penelitian, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

Hipotesis statistik yang akan diuji:

1. $H_0 : \beta_{x_1.y} = 0$
 $H_1 : \beta_{x_1.y} \neq 0$
2. $H_0 : \beta_{x_2.y} = 0$
 $H_1 : \beta_{x_2.y} \neq 0$
3. $H_0 : \beta_{x_3.y} = 0$
 $H_1 : \beta_{x_3.y} \neq 0$
4. $H_0 : R_{x_{1,2,3}.y} = 0$
 $H_1 : R_{x_{1,2,3}.y} \neq 0$

C. METODOLOGI PENELITIAN

Metode merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

- 1. Tes Kekuatan otot tungkai**
- 2. Tes Koordinasi mata kaki**
- 3. Tes Keseimbangan Dinamis**
- 4. Tes Kemampuan menendang Bola**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
2. Ada kontribusi yang signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
3. Ada kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.
4. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola pada murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan melalui latihan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
2. Murid diharapkan memiliki kemauan untuk meningkatkan komponen fisik melalui kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola.
3. Penelitian ini membahas tentang kontribusi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpeat, dkk 1991. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Agus Salim 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*, Yogyakarta. IAIN
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. ____: Kata Pena
- Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Harsono. 2002. *Chaching dan Aspek-aspek Psychologi dalam Coaching*.
- Ilyas Haddade dan Ismail Tola. 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga, Cetakan 2*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud Dirjen Dikti PPTK, Jakarta.
- Nurhasan dan Hasanuddin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, P2TK
- Soekamtasi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Sucipto, 2000. *Melatih Sepak Bola*, Dirjen Dikti Jakarta.

Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 2002. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka. Jakarta.

Surakhmat, Winarno. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: PT Trasito.

Syarifuddin, Aip & Muladi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt. Bumi Timur Jaya.